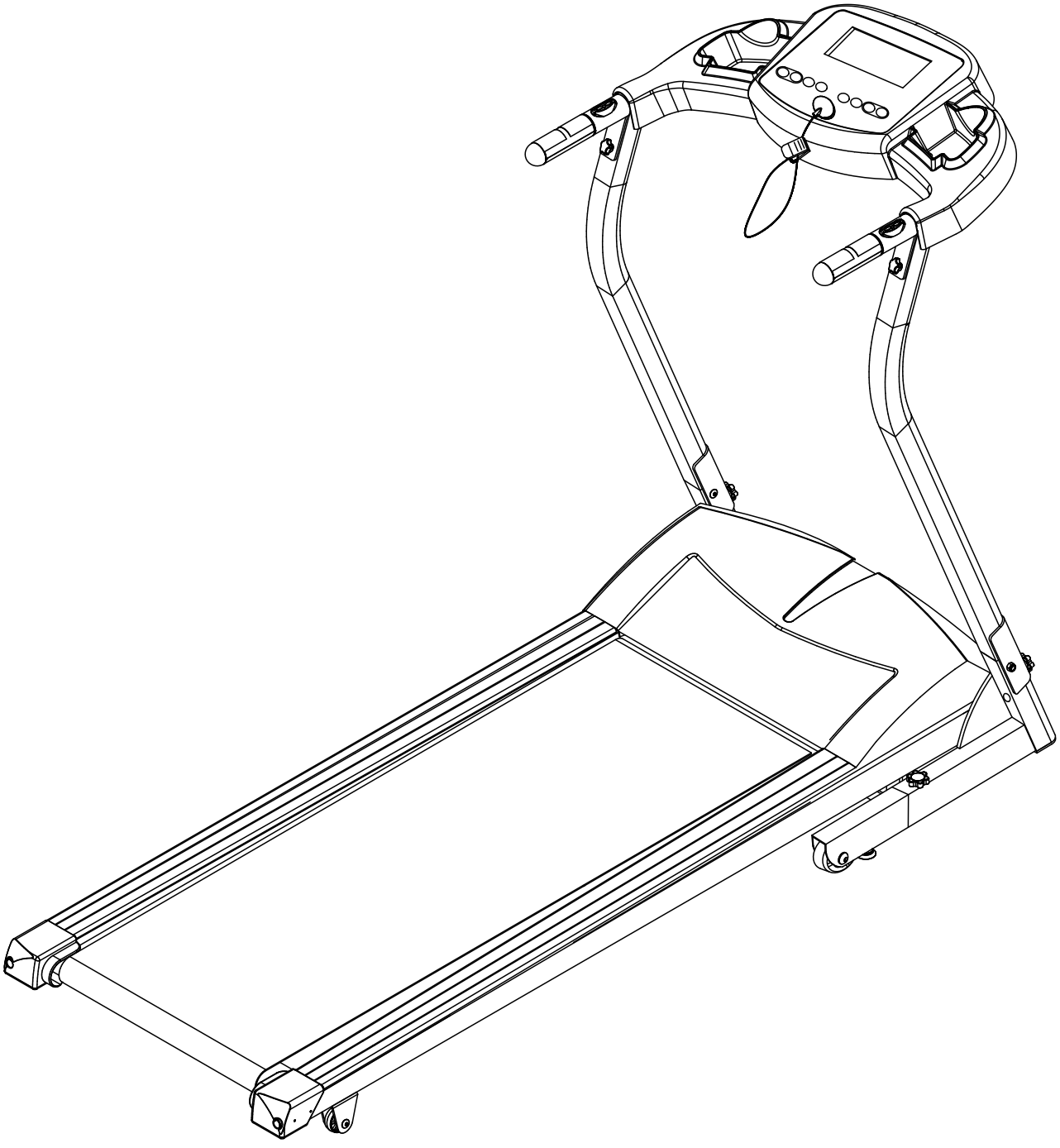
HIGH POWER

YOUR BEST FRIEND IN FITNESS

Manuale istruzioni
Pedana elettrica
POWER TRUCK HRC

FITNESS EQUIPMENT



PREFAZIONE

L'attrezzo è stato progettato e realizzato esclusivamente per uso domestico, non adatto per palestre e centri.

Vi consentirà di curare la forma fisica in modo regolare e continuo, restando comodamente a casa.
Per Vostra sicurezza, leggete attentamente questo manuale prima di montare e utilizzare l'attrezzo.
In caso di dubbi, problemi, o per qualsiasi informazione, contattate il nostro Servizio Assistenza Clienti:
da Lunedì a Venerdì dalle ore 15:00 alle ore 18:00

Chiamando il numero:
Tel. dall'Italia : 0549 950078
Fax. dall'Italia: 0549 870196
Tel. Dall'estero +378 0549 950078.
Abbiate cura di preparare le seguenti informazioni prima di chiamarci:
• Vostri dati anagrafici.
• Vostro indirizzo e num. telefonico.
• Denominazione del prodotto (modello dell'attrezzo).
• Numero di serie del prodotto.
• Informazioni sull'eventuale problema riscontrato.
.Leggere sempre le condizioni di garanzia.
Molte volte i Vostri problemi possono essere risolti dal nostro servizio Clienti, per cortesia chiamateci prima di tentare una soluzione.

ATTENZIONE

All'interno del manuale sono riportate istruzioni evidenziate dal segnale di pericolo riportato sopra; esse riguardano operazioni che possono comportare dei rischi per la vostra sicurezza, oppure delle avvertenze di particolare rilevanza che riguardano l'attrezzo, da osservare con la massima attenzione per ridurre al minimo il rischio di incidenti.

CONTROINDICAZIONI D'USO

I nostri attrezzi da Home Fitness consentono di fare sport stando comodamente a casa Vostra, in tutta sicurezza e con ottimi e duraturi benefici, tuttavia lo sforzo intenso e prolungato richiesto pone delle limitazioni nell'uso del prodotto.
L'attrezzo viene controindicato:
- a persone di età inferiore ai 14 anni
- a persone di peso superiore ai 115Kg.
- a donne dal sesto mese di gravidanza
- a persone cardiopatiche
- ai portatori di calcoli ai reni
- ai diabetici
- a tutte le persone sprovviste di apposito certificato medico comprovante l'idoneità fisica alla pratica di attività sportiva non agonistica.

ATTENZIONE

• Andare sempre dal medico prima di iniziare un programma di allenamento, a tutte le età, soprattutto se si è in sovrappeso, o si ha la pressione alta, o se si fuma o se in famiglia sono presenti malattie del cuore o dei vasi tra i consanguinei, se si è sofferto o si soffre di disturbi cardiovascolari.
Evitare di praticare l'esercizio se non previamente e specificatamente consigliato e sottoscritto dal proprio medico curante
High Power declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose nei seguenti casi:
- usi impropri e irragionevoli
- carenze nella manutenzione prevista
- interventi non autorizzati
- utilizzo di ricambi non originali
- inosservanza delle istruzioni.

AVVERTENZE DI SICUREZZA

1. Il proprietario è tenuto ad assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'attrezzo siano informati sulle prescrizioni e le avvertenze di sicurezza riportate nel presente manuale.
2. Prima di utilizzare l'attrezzo leggere tutte le istruzioni riportate nel presente manuale e nella documentazione fornita in dotazione.
3. Se, durante l'esercizio, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e contattare un medico.
4. Utilizzare l'attrezzo solo su una superficie piana. Ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti. L'attrezzo è stato concepito per essere collocato in un ambiente domestico, non deve essere collocato all'aperto o in ambienti umidi.
5. Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria e l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
6. L'attrezzo deve essere usato da persone di età non inferiore a 14 anni, in perfette condizioni fisiche, provviste di certificato medico comprovante l'idoneità fisica al particolare tipo di esercizio.
7**. Tenere sempre lontani dall'attrezzo i bambini soprattutto nella area di lavoro del nastro corsa e quando la pedana è chiusa, al di sotto dei 14 anni e gli animali.**
8. Durante l'esercizio tenere saldamente il manubrio di presa con le mani; visualizzate spesso, durante l'esercizio il vostro battito cardiaco in maniera da regolare l'intensità dell'esercizio.
9. Utilizzare sempre scarpe da ginnastica e un abbigliamento confortevole che non ostacoli i movimenti.
Mai impiegare indumenti che impediscano la traspirazione.
10. L'attrezzo è progettato unicamente per uso domestico.

È vietato l'utilizzo dell'attrezzo in centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio.

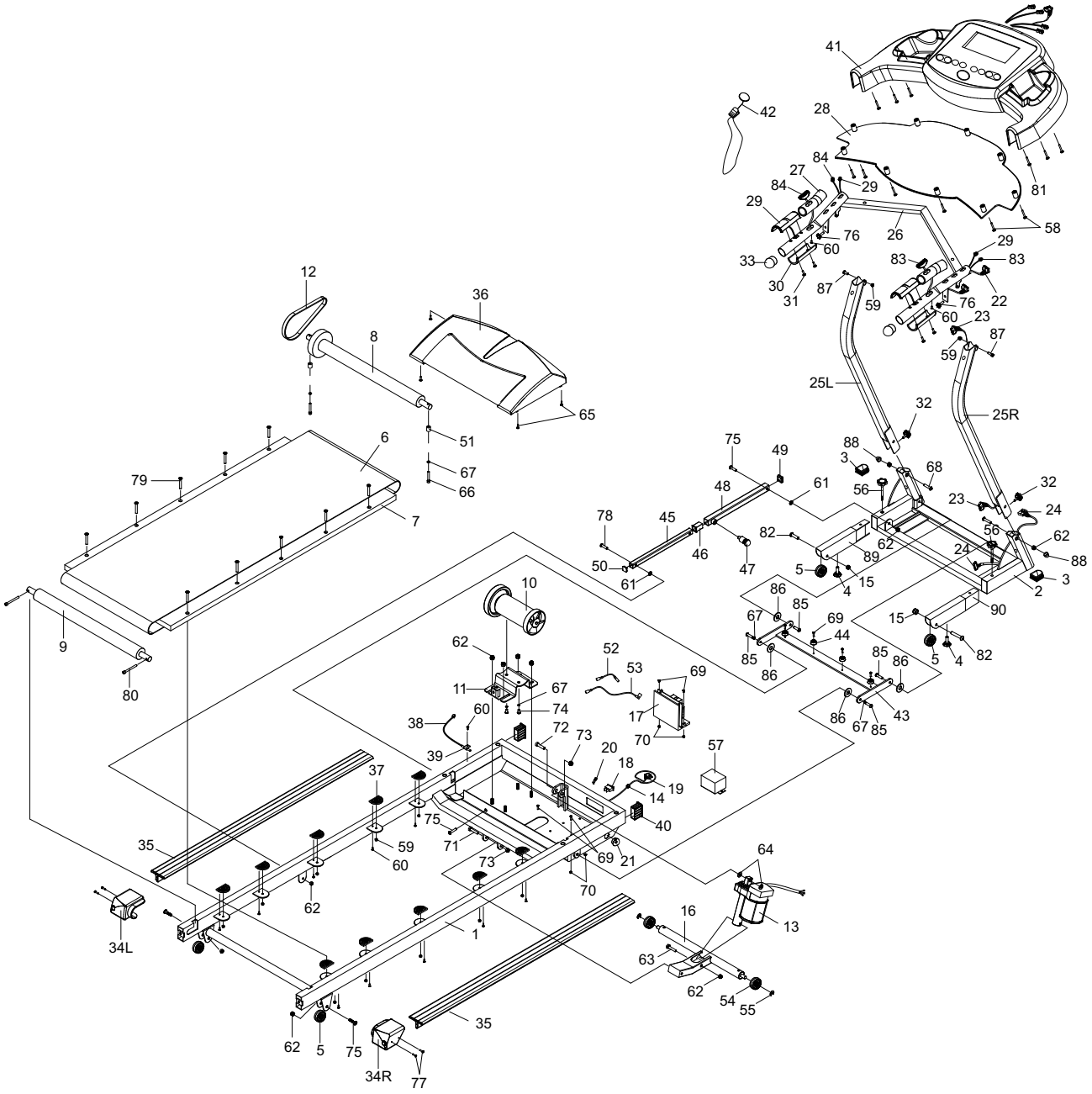
11. Non appoggiare bevande o liquidi vicino o sopra all'attrezzo.
12. Non rovinare la consolle comandi con penne o oggetti appuntiti.
13. Non smontare o rimuovere i carter se non espressamente richiesto dal manuale d'istruzioni.
14. Non usare l'attrezzo all'esterno, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) . Se occorre, proteggere l'attrezzo dalla luce diretta con una tenda pesante o altro riparo.
15. Non esponete l'attrezzo a getti d'acqua.
16. Non usare l'attrezzo nelle vicinanze di liquidi o gas infiammabili

Possono verificarsi delle scintille durante l'uso, oppure semplicemente durante l'accensione o lo spegnimento dell'attrezzo.

17. Non toccate le parti in movimento.
18. Non usate mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato autorizzato dal costruttore e richiedere l'utilizzo di ricambi originali.

- Questa unita' va inserita in una presa a 220 volt 50/60 hz, che sia a terra.

DISEGNO PANORAMICO



LISTA PARTI

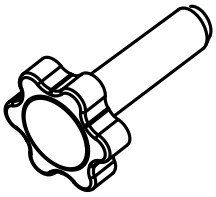
Part #	Descrizione	Quantità	Part #	Descrizione	Quantità
001	Telaio principale	1	034L	Cappuccio sinistro posteriore	1
002	Stabilizzatore	1	035	Corridoio parte destra	2
003	Cappuccio finale stabilizzatore	2	036	Cover	1
004	Livellatore regolabile	2	037	Imbottitura piano	10
005	Ruota trasportatrice (Ø50xØ12.5x13mm)	4	038	Sensore (7R26-17F)	1
006	Cinghia scorrevole	1	039	Staffa per sensore	1
007	Piano di corsa	1	040	Cappuccio finale	2
008	Front Roller	1	041	Computer 97688-B03	1
009	Roller posteriore	1	042	Legaccio chiave sicurezza	1
010	Motore	1	043	Supporto telaio	1
011	Staffe Motore	1	044	Imbottitura staffa collegamento	4
012	Cinghia 180J5	1	045	Tubo di sicurezza A	1
013	Sollevatore Motor	1	046	Boccola	1
014	Cappuccio filo accensione	1	047	Pomello a scatto	1
015	Cappuccio dado M8	2	048	Tubo di sicurezza B	1
016	Staffa inclinata	1	049	Cappuccio finale (25.4)	1
017	Tavola controllo avviamento	1	050	Cappuccio finale (20)	1
018	Tasto, AC Accensione	1	051	Spaziatore Ø12xØ8.5x12mm	2
019	Power Cord (L1900)	1	052	Filo per fusibile Box	1
020	Fusibile Box	1	053	Tasto cavo/PCB	1
021	Cappuccio filo	1	054	Ruota (Ø50xØ12.5x15)	2
022	Cavo sensore i (650 mm.)	1	055	Clip S-12	2
023	Cavo sensore II (1100 mm.)	1	056	Molla a gas	1
024	Cavo sensore III (650 mm.)	1	057	Trasformatore	1
025R	Supporto manubrio destro	1	058	Bullone M4x25mm	9
025L	Supporto manubrio sinistro	1	059	M6 Dado Nylon	12
026	Manubrio	1	060	Vite ST4x16mm	13
027	Presa in gomma (Ø30x4tx275mm)	2	061	Guarnizione Nylon (Ø8.2xØ16x2t)	2
028	Cover base computer	1	062	Dado Nylon M8	13
029	Filo Sensore pulsatore manuale	2	063	Bullone M8x70mm	1
030	Cover pulsatore manuale basso	2	064	Guarnizione Ø10.5xØ21x1.8mm	2
031	Vite ST3x20mm	4	065	Vite ST4x50mm	4
032	Pomello supporto manubrio M8x15	2	066	Bullone M8x48mm	2
033	Cappuccio finale manubrio	2	067	Guarnizione a molla (M8)	6

LISTA PARTI

Part #	Descrizione	Quantita'	Part #	Descrizione	Quantita'
069	Bullone M4x12mm	8	079	Bullone M6x33mm	10
070	Dado Nylon M4	4	080	Bullone M8x60mm	2
071	Bullone M10x70mm	1	081	ViteST4x30mm	6
072	Bullone M10x55mm	1	082	Bullone M8x45mm	2
073	Dado Nylon M10	2	083	Filo tasto velocita'	1
074	Bullone M8x12mm	2	084	Filo tasto inclinazione	1
075	Bullone M8x40mm	4	085	Bullone M8x23mm	4
076	Pomello manubrio M8x12	2	086	Guarnizione Nylon (Ø8.2xØ25x2t)	4
077	Bullone M4x10mm	4	087	Bullone M6x15mm	2
078	Bullone M8x35mm	1	088	Cover dado nylon	2

089	Tubo stabilizzatore sx	1
090	Tubo stabilizzatore dx	1

ATTREZZI



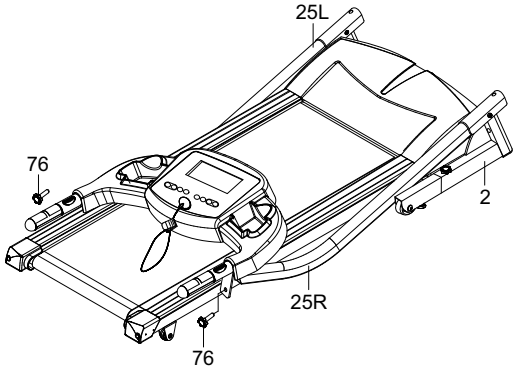
(32)Pomello supporto manubri
2 PCS

Chiave
esagonale

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

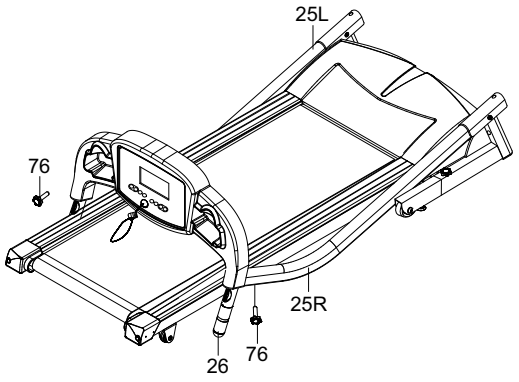
Step 1
Rimuovi ambo i pomelli del manubrio (76) dai supporti destro e sinistro del manubrio (25R/25L).

1



Step 2
Spingi il manubrio (26) n giu' del tutto verso l supporti destro e sinistro del manubrio (25R/25L) e poi attacca il manubrio (26) ai supporti destro e sinistro del manubrio (25R/25L) con ambo i pomelli del manubrio (76) che erano stati rimossi.

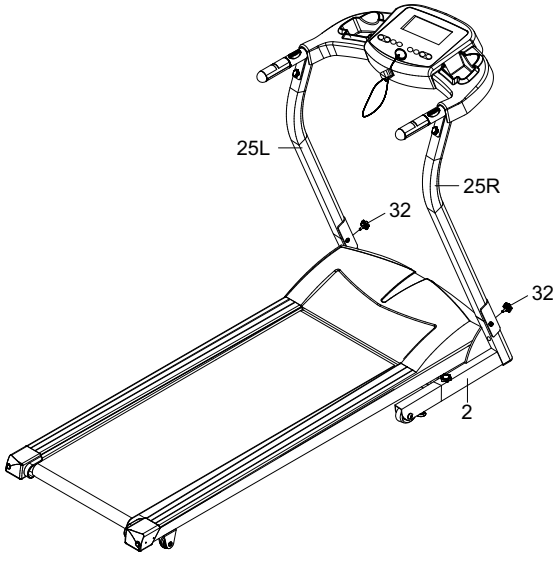
2



Step 3
Tira i supporti del manubrio destro e sinistro (25R/25L) in su fino allo stabilizzatore (2) e poi attacca I supporti destro e sinistro del manubrio (25R/25L) allo stabilizzatore (2) con due pomelli di supporto manubrio(32).

NOTE: Si raccomanda di usare sempre l'aiuto di una seconda persona quando assembli o muovi la pedana.

3

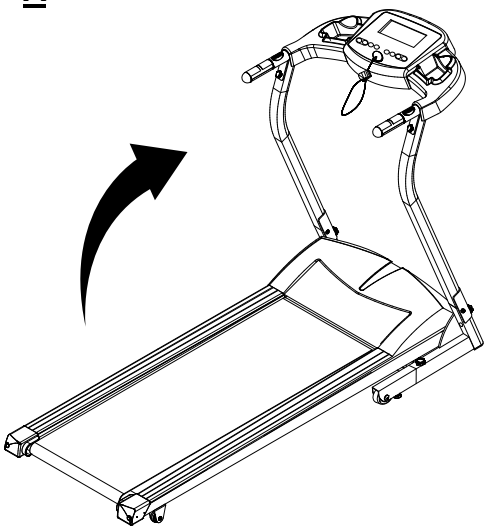


CHIUDERE E APRIRE LA PEDANA

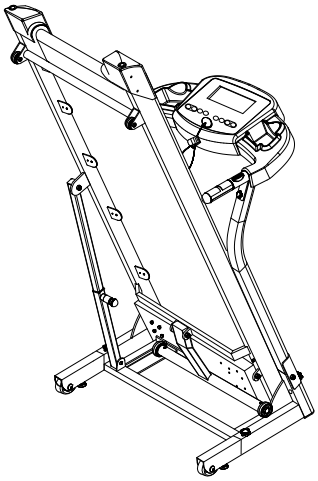
CHIUDERE LA PEDANA

Solleva il piano finchè il pomello a molla "scatta"in posizione chiusa. Controlla che il pomello a molla sia"scattato" giu' nella posizione chiusa prima di muovere la pedana. (Vedi I diagrammi A e B.)

A



B



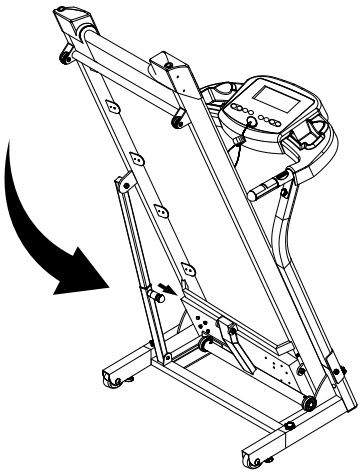
APRIRE LA PEDANA

Metti una mano sulla parte finale del piano e l'altra mano per tirare il pomello a molla, poi abbassa il piano dal dietro della pedana finche' il pomello a molla"scatta" giù nella posizione chiusa. (Vedi diagrammi C e D.)

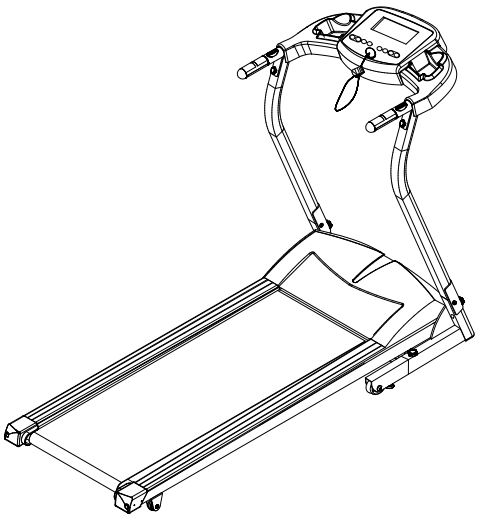
Note: No stare sotto il piano quando apri la pedana.

PER PREVENIRE DANNI ACCERTATI DI AVERE UNA PRESA FERMA QUANDO SOLLEVI O CHIUDI IL PIANO.

C



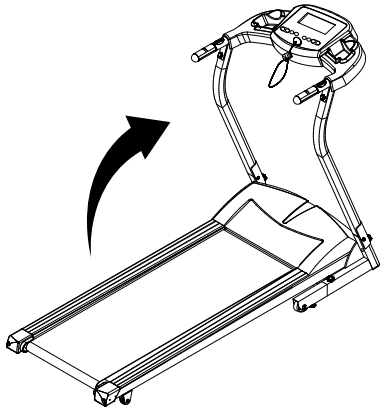
D



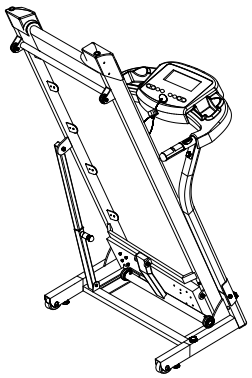
RIPORRE

Chiudere la pedana in posizione verticale:
Solleva il piano finche' il pomello a molla "scatta" in posizione chiusa. Controlla che il pomello a molla sia"scattato" nella posizione chiusa prima di rimuovere il pomello del manubrio. Rimuovi sia i pomelli del manubrio dal manubrio sia i supporti del manubrio destro e sinistro. Tira il manubrio verso l'alto e poi attacca ambedue I pomelli del manubrio ai supporti del manubrio destro e sinistro prima rimossi. (Vedi i diagrammi A, B, e C.)
N.B. (ATTENZIONE) Non rimuovere i piedini stabilizzatori di appoggio a terra, destro e sinistro, quando la pedana è in posizione verticale.

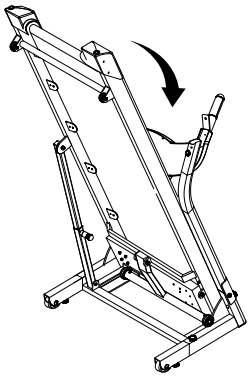
A



B

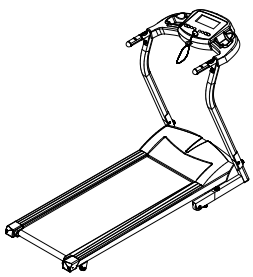


C

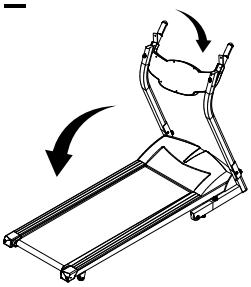


Chiudere la pedana in posizione orizzontale:
Rimuovi ambedue i pomelli del manubrio dal manubrio e i supporti destro e sinistro del manubrio. Tira il manubrio in su e poi attacca entrambi I pomelli del manubrio ai supporti del manubrio destro e sinistro che erano stati rimossi.
Rimuovi entrambi I pomelli dei supporti del manubrio dai supporti destro e sinistro del manubrio e dello stabilizzatore. Spingi entrambi I supporti del manubrio destro e sinistro in giu' del tutto e poi attacca entrambi i pomelli dei supporti del manubrio allo stabilizzatore dal quale sono stati rimossi.
(Vedi diagrammi D, E, F.)
Rimuovere i due piedini stabilizzatori di appoggio a terra, destro e sinistro.(Diagramma G)

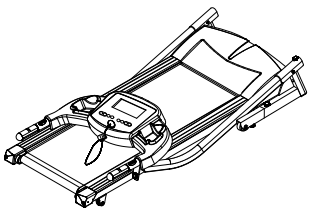
D



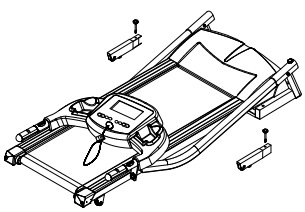
E



F



G



FUNZIONI COMPUTER

Inizio:

Premi il tasto dell'interruttore principale che si trova davanti alla pedana alla posizione ON. Prima di iniziare una sessione di lavoro accertati che il legaccio della chiave di sicurezza sia propriamente installato alla consolle del computer e la clip di sicurezza sia ben attaccata ai tuoi vestiti. Comincia sempre con la pedana stando sugli appoggi laterali, non sulla cinghia scorrevole. Premi il tasto START per iniziare l'esercizio, lo schermo del computer contera' 3 secondi con il led LCD che mostra "3-2-1" prima che la cinghia scorrevole cominci a muoversi. La cinghia scorrevole si muove a una velocita' di 0.8km/h. La finestra del TEMPO mostra il tempo del lavoro trascorso. La finestra DISTANZA mostra la distanza cumulativa trascorsa durante il lavoro. La finestra CALORIE mostra il totale delle calorie accumulate bruciate durante il lavoro. La finestra della PULSAZIONE mostra le figure dell'attuale ritmo cardiaco 4-5 secondi dopo che hai tenuto ambo le mani sulle prese del sensore del manubrio durante l'esercizio. Per accertarsi che la pulsazione letta sia piu' precisa, tieni sempre la presa dei sensori del manubrio con due mani invece una solo quando cerchi di di testare le figure del ritmo cardiaco. Puoi premere i tasti + o - alla console del computer o manubrio per aumentare o diminuire la velocita' di corsa durante l'esercizio. La gamma di velocita' va da 0.8km/h a16km/h. La finestra della VELOCITA' mostra sempre la velocita' attuale. Puoi anche premere i tasti INCLINAZIONE + o - alla console del computer o manubrio per aumentare o diminuire il livello di inclinazione. Ogni aumento o diminuzione e' di 1 livello. La gamma disponibile per la regolazione dell'inclinazione va dal livello 0 a 15. La finestra INCLINAZIONE mostra il valore dell'inclinazione. Durante il training, puoi premere il tasto STOP/ENTER per fermare la pedana dalla corsa quando vuoi, Premi il tasto START per far ripartire la pedana. Puoi anche premere il tasto STOP/ENTER per fermare la corsa durante l'esercizio, o tirare fuori il legaccio della chiave di sicurezza per fermare la corsa della pedana e lo schermo del computer mostrera' la scritta safety.

Funzioni tasti:

START: Per iniziare il training.

STOP/ENTER: Per fermare la corsa. Per confermare i valori di tempo, distanza,e calorie per reimpostare il target in modalita' manuale. Per confermare la selezione del genere dell'utente, eta', altezza, e peso in modalita' programma grasso corporeo. Per confermare il programma training tempo impostato in modalita' manuale. Per confermare il programma training tempo impostato e i desiderati ritmi in modalita' programma HRC. Per confermare il preimpostato programma training tempo , velocita', e livello di inclinazione per il programma grafico dell'utente in modalita' programma UTENTE.

MODE: per selezionare ogni funzione (tempo, distanza, o calorie) Per reimpostare il target. Per selezionare la modalita' grasso corporeo.

PROGRAMMA: Per selezionare il programma training del Manuale, P1, P2, P3, P4, P5, P6, HRC, UTENTE1, UTENTE2.

Tasto +: Per fare regolazioni per preimpostare il target programma tempo, distanza, o calorie in modalita' manuale. Per fare regolazioni per preimpostare il target training tempo in modalita' programma. Per fare regolazioni per selezionare il genere, eta', altezza, e peso dell'utente in modalita' programma grasso corporeo. Per fare regolazioni per il preimpostato programma target tempo e desiderato programma target battito cardiaco in modalita' programma HRC. Per fare regolazioni per il target training tempo e velocita' di corsa nelle modalita' programma UTENTE. Regolazione velocita' in tutti i periodi di training su diverse modalita' di training.

Tasto -: Per regolare prima per il preimpostato target training tempo, distanza, o calorie in modalita' manuale. Per regolare prima per il reimpostato target training tempo in modalita' programma. Per fare regolazioni primaper selezionare il genere, eta', altezza, e peso dell'utente in modalita' programma grasso corporeo. Per fare regolazioni prima per preimpostare il target training tempo e il desiderato target ritmo cardiaco in modalita' programma HRC. Per regolare prima per il preimpostato target training tempo e velocita' di corsa in modalita' programma UTENTE. Regolazione velocita' in tutti I periodi di training in diverse modalita' di training.

INCLINAZIONE +: Per aumentare il livello di inclinazione in diversa modalita' training.

INCLINAZIONE - : Per diminuire il livello di inclinazione in diversa modalita' di training.

Funzioni Computer:

TEMPO: Mostra il tempo del lavoro trascorso in minuti e secondi. Premi il tasto START per iniziare l'esercizio, lo schermo del computer scendera'da 3 secondi con LCD che mostra"3-2-1" prima che la cinghia scorrevole cominci il movimento. La cinghia scorrevole comincia a muoversi con una velocita' di 0.8km/h. Puoi premere i tasti + o - alla console del computer o manubrio per aumentare o diminuire la velocita' di corsa durante l'esercizio. Puoi anche premere il tasto INCLINAZIONE + o - alla consolle del computer o manubrio per aumentare o diminuire il livello di inclinazione. Il tempo comincia a crescere da 0:00 a 99:59 per 1 secondo di aumento.
Puoi anche reimpostare il target tempo in modalita' manuale prima del training quando il LED manuale lampeggia. Premi il tasto MODE per selezionare la modalita' TEMPO quando il TEMPO lampeggia e lo schermo del computer mostra Obiettivo Tempo. Il

preimpostato target tempo iniziale e' di 30:00 minuti, puoi premere il tasto + o - per reimpostare il target tempo. Ogni aumento e' di 1 minuto. La gamma di target tempo preimpostata va da 1:00 a 99:00 minuti. Premi il tasto STOP/ENTER per confermare il preimpostato target tempo. Una volta reimpostato il target tempo, premi il tasto START per iniziare l'esercizio, lo schermo del computer scendera' da 3 secondi con LCD che mostra "3-2-1" prima che la cinghia scorrevole inizi a muoversi. La cinghia scorrevole inizia a muoversi con una velocita' di 0.8km/h. Puoi premere il tasto + o - alla console del computer o manubrio per aumentare o diminuire la velocita' di corsa durante l'esercizio. Il tempo inizia a scendere dal reimpostato target tempo a 0:00 per 1 secondo indietro. Quando il reimpostato tempo scende a 0:00, il computer comincia a suonare per ricordartelo. La velocita' di corsa decelerera' a meta' di quella originale. La finestra del TEMPO scendera' da 2:30 minuti a0:00. Il computer entra in modalita' programma raffreddamento. Quando il tempo scende a 0:00, la cinghia scorrevole si fermera' automaticamente.

VELOCITA': Il display mostra la velocità della pedana,da un minimo di 0,8 a un massimo di 16 km/h. E' possibile regolare la Velocità con i tasti +e – sul computer oppure con i tasti sul manubrio poggia mani, durante l'esercizio.

DISTANZA: Mostra la distanza accumulative trascorsa durante il lavoro. Premi il tasto START per iniziare l'esercizio, lo schermo del computer contera' 3 secondi con LCD che mostra "3-2-1" prima che la cinghia scorrevole cominci il movimento. La cinghia scorrevole comincia a muoversi con una velocita' di 0.8km/h. Puoi premere + o - alla console del computer o manubrio per aumentare o diminuire la velocita' di corsa durante l'esercizio. Puoi anche premere il tasto INCLINAZIONE + o - sulla console del computer o sulla barra del manubrio per aumentare o diminuire il livello di inclinazione. La distanza comincia a salire.
Puoi anche reimpostare il target distanza in modalita' manuale prima del training quando il LED manuale si illumina. Premi il tasto MODALITA' per selezionare la modalita' DISTANZA, quando DISTANZA lampeggia e lo schermo del computer mostra Obiettivo Distanza. Il tempo iniziale distanza reimpostato e' di 5.00 km, puoi premere il tasto + o - per reimpostare il target distanza. Ogni aumento e' di 0.1km. La reimpostata gamma di target distanza va da 0.1 a 99.90 km. Premi il tasto STOP/ENTER per confermare il preimpostato target distanza. Una volta reimpostato il target distanza, premi il tasto START per iniziare l'esercizio, lo schermo del computer scendera' a 3 secondi con LCD che mostra "3-2-1" prima che la cinghia scorrevole cominci a muoversi. La cinghia scorrevole comincia a muoversi con una velocita' 0.8km/h. Puoi premereil tasto VELOCE o LENTO alla console del computer o manubrio per aumentare o diminuire la velocita' di corsa durante l'esercizio. La distanza comincia a scendere dal reimpostato target distanza a 0.00 per 0.01km indietro. Quando il preimpostato target distanza scende a 0.00, il computer comincia a suonare per ricordarlo. La velocita' di corsa decelerera' a meta' della velocita' originale. La finestra del TEMPO scendera' da 2:30 minuti a 0:00. Il computer entra in modalita' raffreddamento. Quando il tempo scende a 0:00, la cinghia scorrevole si ferma automaticamente.

CALORIE: Mostra il totale delle calorie accumulate bruciate durante il lavoro. Premi il tasto START per iniziare l'esercizio, lo schermo del computer scendera' da 3 secondi con il LCD che mostra "3-2-1" prima che la cinghia scorrevole inizi il movimento. La cinghia scorrevole comincia a muoversi con una velocita' di 0.8km/h. Puoi premere il tasto VELOCE o LENTO alla console del computer o manubrio per aumentare o diminuire la velocita' di corsa durante l'esercizio. Puoi anche premere il tasto INCLINAZIONE + o -

alla consolle del computer o manubrio per aumentare o diminuire il livello di inclinazione. Le calorie continuano a salire.
Puoi anche preimpostare il target calorie in modalita' manuale prima del training quando il LED manuale lampeggia. Premi il tasto MODE per selezionare la modalita' CALORIE quando CALORIE lampeggia e lo schermo del computer mostra l'obiettivo Calorie. Il target iniziale calorie sono 200 calorie, puoi premere il tasto + o - per reimpostare il target calorie. Ogni aumento e' di 1 caloria. La preimpostata gamma del target calorie va da1 a 9999 calorie. Premi il tasto STOP/ENTER per confermare il reimpostato target. Una volta reimpostato il target calorie, premi il tasto START per iniziare l'esercizio, lo schermo del computer scendera' di 3 secondi con LCD che mostra "3-2-1" prima che la cinghia scorrevole cominci a muoversi. La cinghia scorrevole comincia a muoversi con una velocita' di 0.8km/h. Puoi premere il tasto + o - alla console del computer o manubrio per aumentare o diminuire la velocita' di corsa durante l'esercizio. Le calorie iniziano a scendere dal reimpostato target calorie a 0 per 1 caloria indietro. Quando il reimpostato target calorie scende a 0, il computer comincia a suonare per ricordartelo. La velocita di corsa decelera a meta' della velocita' originale. La finestra del TEMPO scendera' da 2:30 minuti a 0:00. Il computer entra in modalita' raffreddamento. Quando il tempo scende a 0:00, la cinghia scorrevole si ferma automaticamente.

INCLINAZIONE: Mostra il livello di inclinazione della pedana. Il livello iniziale e' 0. Il range di regolazione dell'inclinazione disponibile va da 0 a 15. Puoi premere IL TASTO INCLINAZIONE + o - alla consolle del computer o manubrio per aumentare o diminuire il livello di inclinazione durante l'esercizio.

PULSAZIONE: Il computer mostra il valore dell'attuale ritmo cardiaco 4-5 secondi dopo che hai tenuto ambo le mani sulla presa dei sensori del manubrio durante l'esercizio oppure indossate una fascia toracica wireless (optional, non compresa nella confezione) perché il computer è dotato di computer con ricevitore. Per accertarti che la pulsazione letta sia piu' precisa, tieni sempre la presa dei sensori del manubrio con due mani, invece che con una sola mano, quando cerchi di visualizzare il valore del ritmo cardiaco.(N.B le pulsazioni palmari possono variare da quelle reali, per una lettura precisa si consiglia l'uso della fascia toracica)

Training nel programma grasso corporeo:

Puoi testare il grasso corporeo in modalita' manuale quando il LED manuale si accende. Premi il tasto MODE per selezionare la modalita' programma GRASSO CORPOREO (BODY FAT) e lo schermo del computer mostrera' ETA' (AGE). La finestra della DISTANZA lampeggera' per selezionare l'eta' dell'utente. La reimpostata eta' iniziale e' 25 anni. Premi il tasto + o - per selezionare l'eta' dell'utente. La gamma di eta' va da10 a 80 anni. Premi il tasto STOP/ENTER per confermare l'eta' e lo schermo del computer mostrera' ALTEZZA. La finestra CALORIE lampeggia per selezionare l'altezza dell'utente. L'altezza iniziale preimpostata e' 176 cm. Premi il tasto + o - per selezionare l'altezza dell'utente. La gamma di altezza và da 140 a 250 cm. Premi il tasto STOP/ENTER per confermare l'altezza e lo schermo del computer mostra PESO. La finestra di VELOCITA' lampeggia per selezionare il peso dell'utente. Il peso iniziale reimpostato e' di 56 kg. Premi il tasto + o - per selezionare il peso dell'utente. La gamma di peso va da 30 a 200 kg. Premi il tasto STOP/ENTER per confermare il peso e lo schermo del computer mostra GENERE (sesso). La finestra di INCLINAZIONE lampeggera' per selezionare il genere dell'utente. Il genere iniziale e' maschio (Ma). FE indica femmina e Ma indica maschio. Premi il tasto + o - per selezionare il genere dell'utente. Premi il tasto STOP/ENTER per confermare il genere e

lo schermo del computer mostrera' GRASSO CORPOREO (Body fat). Poi tieni ambo le mani sulla presa dei sensori del manubrio pochi secondi, la finestra TEMPO mostra il valore del grasso corporeo e la finestra PULSAZIONE mostra l'attuale ritmo cardiaco per minuto.

Training Programmi:

Questo sistema offre 6 diversi programmi preimpostati. Premi il tasto PROGRAMMA per selezionare uno dei sei programmi. L'indicatore LED si accendera'. La finestra del TEMPO lampeggera' per preimpostare il programma training tempo. Il programma iniziale training tempo e' 30:00 minuti. Premi il tasto + o - per reimpostare il programma training tempo. La gamma del programma training tempo va da5:00 a 99:00 minuti. Premi il tasto STOP/ENTER per preimpostare il programma preimpostato training tempo. Premi il tasto START per iniziare l'esercizio, lo schermo del computer scendera' da 3 secondi con l' LCD che mostra "3-2-1" prima che la cinghia scorrevole inizi il movimento. Il tempo comincia a scendere dal reimpostato programma tempo a 0:00 per 1 secondo indietro. Velocita' di corsa e inclinazione cambieranno secondo il programma grafico automaticamente. Quando il reimpostato programma tempo scende a 0:00, il computer comincia a suonare per ricordartelo. La velocita' di corsa decelererà a meta' di quella originale. La finestra del TEMPO scendera' da 2:30 minuti a 0:00. Il computer entra in modalità raffreddamento. Quando il tempo scende a 0:00, la cinghia scorrevole si ferma automaticamente.

Training in Modalita' programma HCR:

Premi il tasto PROGRAMMA per selezionare il programma HRC. Il LED HRC lampeggera'. La finestra del TEMPO lampeggera' per preimpostare il programma tempo HRC. Il reimpostato programma training tempo HRC e' di 30:00 minuti. Premi il tasto + o - per preimpostare il programma training tempo HRC. Premi il tasto STOP/ENTER per confermare il preimpostato programma training tempo HRC e lo schermo del computer mostrera' ENTER HRC TarGet. La finestra di PULSAZIONE lampeggera' per selezionare il tuo desiderato target del ritmo cardiaco. Il reimpostato target iniziale del ritmo cardiaco e' 176 bpm (battiti al minuto). Premi il tasto + o - per selezionare il desiderato ritmo cardiaco. Premi il tasto STOP/ENTER per confermare il target del ritmo cardiaco. Premi il tasto START per iniziare l'esercizio, lo schermo del computer scendera' a 3 secondi con il LCD che mostra"3-2-1" prima che la cinghia scorrevole inizi a muoversi. Il tempo comincia a scendere dal preimpostato programma tempo HRC a 0:00 per 1 secondo indietro. Tieni ambo le mani sulla presa dei sensori del manubrio. Il programma HRC e' ha la funzione di tenere il tuo cuore a una desiderata quantita' di "battiti al minuto" regolando automaticamente la velocita' e l'inclinazione. Per esempio, hai programmato un ritmo del cuore di120 bpm e il ritmo del tuo cuore e' solo a 100 bpm, la velocita' aumentera' automaticamente a 0.2km/h per intensificare lo sforzo, causando al tuo ritmo cardiaco di rallentare salendo a120 bpm. Se la velocita' di corsa e' aumentata tre volte ma il tuo ritmo cardiaco e' ancora sotto l 120 bpm, l'inclinazione aumentera' automaticamente di 1 livello per intensificare lo sforzo, causando al tuo ritmo cardiaco di salire velocemente a 120 bpm. La pedana cercherà di mantenere il target del tuo ritmo cardiaco attraverso le regolazioni della velocita' e inclinazione. Se il ritmo del tuo cuore e' superiore al ritmo desiderato di120 bpm, la velocita' diminuira' di 0.2km/h ' per abbassare il ritmo a 120 bpm. Se la velocita' di corsa e' diminuita tre volte ma il ritmo del tuo cuore e' ancora sopra i 120 bpm, l'inclinazione diminuira' automaticamente di u 1 livello per causare al ritmo cardiaco una discesa veloce a 120 bpm. Quando il reimpostato programma HRC tempo scende a 0:00, il computer comincera' a suonare per ricordartelo. La velocita' di corsa decelerera' a

meta' della velocita' originale. La finestra del TEMPO scendera' da 2:30 minuti a 0:00. Il computer e' entrato nella modalita' raffreddamento. Quando il tempo scende a 0:00, la cinghia scorrevole si ferma automaticamente.

Training in modalita' programmi USER:

Questo sistema del computer offre 2 programmi UTENTE ,per due persone, selezionando il suo/sua proprio programma è possibile impostare i valori per un proprio programma a piacimento. Il programma non è memorizzabile, ma si cancellerà se si spegne la pedana,oppure si cambia programma.. Premi il tasto PROGRAMMA per selezionare il programma training UTENTE1 o UTENTE2. L'indicatore LED lampeggera'. La finestra del TEMPO lampeggera' per preimpostare il programma tempo training. Il programma iniziale tempo training e'di 30:00 minuti. Premi IL tasto + o - per reimpostare il programma tempo training. La gamma del reimpostato programma tempo training va da5:00 a 99:00 minuti. Premi il tasto STOP/ENTER per confermare il preimpostato programma tempo. Il primo intervallo del programma grafico utente lampeggera'per reimpostare la velocita' e il livelli d'inclinazione. Premi il tasto + o - per preimpostare la velocita' per il primo intervallo del programma grafico utente. Premi il tasto INCLINAZIONE + o - per preimpostare il livello di inclinazione per il primo intervallo del programma grafico utente. Premi il tasto STOP/ENTER per confermare la velocita' e il livello d'inclinazione per il primo intervallo del programma grafico utente. Ci sono 10 intervalli per preimpostare la velocita'e il livello d'inclinazione. Ripeti come sopra per preimpostare la velocita'e il livello d'inclinazione al decimo intervallo. Dopo aver preimpostato tutte le velocita' e il livello d'inclinazione e poi premi il tasto START per iniziare l'esercizio, lo schermo del computer scendera' a 3 secondi con l'LCD che mostra"3-2-1" prima che la cinghia scorrevole cominci a muoversi. La velocita' di corsa e il livello d'inclinazione cambieranno secondo il tuo stesso programma grafico reimpostato automaticamente. Quando il programma tempo user scende a 0:00, il computer comincera' a suonare per ricordartelo. La velocita' di corsa decelerera' a meta' della velocita' originale. La finestra del TEMPO scendera da 2:30 minuti a 0:00. Il computer entra nella modalita' raffreddamento. Quando il tempo scende a 0:00, la cinghia scorrevole si fermera' automaticamente.

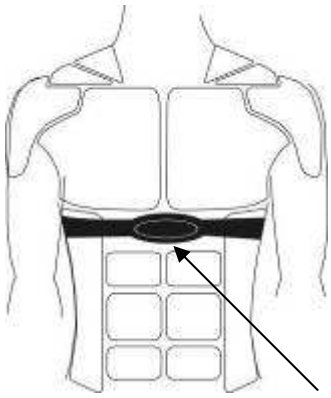
NOTE: Quando l'esercizio finisce, e tutti I tasti non sono operativi per piu' di 4 minuti, il display del computer si spegne e' cio' e chiamato sleep mode. Premi un qualsiasi tasto per accendere il display del computer.

COME USARE LA FASCIA PETTORALE PER IL RILEVAMENTO DEL , RITMO CARDIACO (ACCESSORIO OPZIONALE, NON COMPRESO):

C'e' u n ricevitore del rItmo cardiaco dentro al computer che puo' ricevere I segnali del battito cardiaco quando indossi una fascia pettorale del ritmo cardiaco wireless. La finestra PULSAZIONE mostrera' il valore del tuo attuale ritmo cardiaco pochi secondi dopo che avete indossato la fascia toracica wireless .

Per far funzionare bene, la fascia toracica deve essere indossata col trasmettitore della cinghia messa attraverso la parte frontale del corpo proprio sopra la linea del petto e deve essere stretta e ben piazzata per ricevere una lettura efficace. Se lo strap del petto e' troppo lento o posizionato male,puoi ricevere una lettura del ritmo non adeguata. Il trasmettitore wireless della cinghia pettorale necessita' un po' di calore corporeo e umidità per lavorare bene. L'umidita' sugli elettrodi di gomma (2 aree nere sul lato contrario della cinghia e anche dalla parte del trasmettitore) e' essenziale per un buon funzionamento. Si raccomanda di indossare la fascia wireless pettorale a contato con la pelle nuda per e

inumidirla un po'. Se desideri indossare il trasmettitore sulla maglia, inumidisci bene la maglia sotto gli elettrodi.
Verifica che la distanza tra il trasmettitore della fascia pettorale wireless e il ricevitore del ritmo cardiaco inserito nel computer non sia al di sotto della gamma consigliata di circa 80 centimetri.



Wireless Chest Belt
Heart Rate Transmitter

AVVERTENZA: Segnali di interferenza nell'ambiente possono essere causati da disturbi elettromagnetici. Possono esserci vicino alla televisione, computers, o telefoni cellulari. Sotto l'interferenza, la lettura del ritmo cardiaco potrebbe risultare instabile e non regolare.

GUIDA ALLA CURA, MANUTENZIONE & E GUAI OCCORSI

AVVERTENZA: Per prevenire scossa elettrica, spegni e togli la spina della pedana prima di pulire o fare la routine di manutenzione.

PULIZIA
La pedana puo' essere pulita con un panno soffice e un detergente delicato. Non usare abrasivi o solventi. Attento a non mettere troppo liquido sul pannello del display perche' cio' puo' causare rischio per l'elettricita' o l'elettronica.
Tieni la pedana, specialmente, la consolle, fuori dalla luce del sole diretta per prevenire danni allo schermo.

RIPORRE
Metti via la pedana in un' ambiente pulito e asciutto. Accertati che l'interruttore principale sia spento e sia sulla posizione off e che la spina sia staccata dalla presa elettrica del muro.

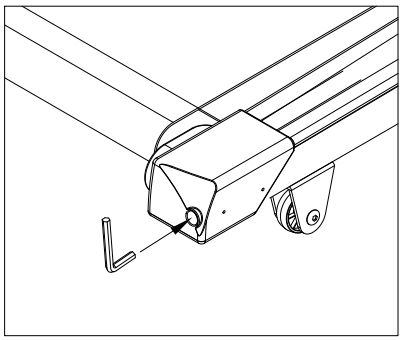
GUIDA AI GUAI OCCORSI

Problemi	Cause potenziali	Correzioni
La pedana non si accende.	Spina non inserita. Legaccio chiave di sicurezza non installato. Circuito elettrico saltato. Circuito della pedana saltato.	Metti la spina nella presa a muro. Installa il legaccio della chiave . Resetta o chiama un'elettricista a rimpiazzare l'impianto. Aspetta 5 minutie poi premi l'interruttore di nuovo.
Cinghia scorr slitta.	Cinghia non ben stretta.	Regola la tensione cinghia.
La cinghia scorr. esita Quando sali.	Non e' abbastanza lubrificata applicala sul piano di corsa. Cinghia troppo stretta.	Metti il silicone lubrificante. Regola la tensione cinghia.
La cinghia non e' centrata	Tensione cinghia scorrevole non e' attraverso il roller posteriore.	Centra la cinghia scor.

REGOLAZIONE E LUBRIFICAZIONE CINGHIA SCORREVOLE

Regolazione cinghia scorrevole:

la cinghia scorrevole viene regolata in fabbrica;potrebbe allentarsi durante il trasporto e durante l uso. Dopo un uso prolungato, la cinghia si allenta. Se la cinghia scorrevole si sposta a sinistra, accendi l'interruttore principale della pedana e lascia che la cinghia corra alla velocita' di 2~3 km/h. Usa la chiave a esagonale in dotazione,gira il bullone di regolazione del roller sinistro posteriore di 1/4 di giro in senso orario. Dovresti vedere la cinghia cominciare a correggersi muovendosi indietro verso il centro. Ripeti la procedura sopra finche' la cinghia sia centrata. Se la cinghia si sposta verso destra,accendi l'interruttore principale della pedana e lascia che la cinghia scorra alla velocita' di 2~3 km/h. Usala chiave esagonale in dotazione, gira il bullone di regolazione posteriore destro di 1/4 in senso orario. Dovresti vedere la cinghia cominciare a correggersi muovendosi indietro verso il centro. Ripeti la procedura sopra finche' la cinghia sia centrata. Se la cinghia scivola durante l'uso,Spegni e togli la spina alla pedana. Usa la chiave a esagonale in dotazione,gira I bulloni di regolazione sia destro che sinistro di1/4 di giro in senso orario alla stessa distanza,accendi l'interrutore principale della pedana e lascia che la cinghia scorra alla velocita' di 2~3 km/h. Devi camminare ora sulla cinghia scorrevole per determinare se la cinghia scorrevole scivola ancora. Ripeti la procedura sopra finche' la cinghia non scivola.



Lubrificazione:

Le pedane vengono cosparse gia’con l’"Olio di Silicone " prima lasciare la fabbrica. L'olio di Silicone non si dissolve e lubrifica gradualmente la cinghia. Non vi sara’ bisogno di ricospargerlo in condizioni normali.
Per mantenere la cinghia, abbiamo incluso una piccola bottiglia di "Olio di Silicone". "l’olio di silicone" puo’ essere ricosparso una volta aumentato lo sforzo e quando la cinghia comincia a sfregare contro il piano di corsa (o almeno ogni due settimane di utilizzo). Per tenere su la cinghia da ambo i lati, applica l’olio di silicone con un piccolo movimento al centro del piano di corsa. Lascia che si sistemi per un minuto prima di usare la pedana.
Attenzione: Usa solo "Olio di silicone" lubrificante per questa attrezzatura **in piu’, non aggiungere alcun olio ingrediente, o grasso; altrimenti la pedana si danneggera’. Non lubrificare trappola tavola di camminamento. L’eccesso di lubrificante andra’ tolto con uno straccio pulito.**
(Olio spray siliconico è reperibile in qualsiasi ferramenta)

COME ORDINARE LE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare le parti di ricambio si consiglia di seguire la tavola illustrata del quadro pezzi smontato)

Il Catalogo Ricambi consente di eseguire l'acquisto delle parti di ricambio originali in modo semplice e chiaro.
É costituito da 1 tavola illustrata completa di tabella nell'esploso, ad ogni particolare, è attribuito un numero di riferimento;
nella tabella, seguendo l'ordine progressivo dei numeri di riferimento delle illustrazioni, vengono elencati tutti i codici dei
relativi particolari.
Le ordinazioni delle parti di ricambio devono essere correlate sempre dalle seguenti indicazioni:
1) Denominazione del prodotto (sigla o nome del modello)
2) Nome del particolare da sostituire
3) Numero di codice di riferimento del particolare
4) Quantità richiesta
5) Modalità di spedizione (barrare la procedura desiderata).

AVVERTENZA

• Il presente catalogo può presentare piccole differenze dal prodotto in vostro possesso;
possono mancare eventuali piccoli aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo;

qualora non risultino esaurienti illustrazioni e descrizioni contattare direttamente il costruttore.

MODULO ORDINI RICAMBI

Denominazione articolo_____

Nome del Particolare	Codice	Q.tà

Fotocopiare il presente modulo, compilarlo in tutte le sue parti e inviarlo o via posta presso:
High Power servizio ricambi via Tonso di Gualtiero 10 47896 Faetano RSM o mezzo fax allo:
0549-870196

CONDIZIONI DI GARANZIA

L'apparecchio è garantito al primo utilizzatore per il periodo di 24 mesi dalla data di acquisto contro difetti di materiali o di fabbricazione, purchè utilizzato appropriatamente e mantenuto in normali condizioni di efficienza.
Per usufruire del servizio di garanzia, l'utente deve rispettare le seguenti clausole di garanzia:

1. **i prodotti dovranno essere consegnati per la riparazione a cura e spese di trasporto del Cliente negli imballaggi originali.**
2. la garanzia del prodotto è subordinata all'esibizione di un documento fiscale (scontrino fiscale, ricevuta fiscale o fattura di vendita), che attesta la data di acquisto del prodotto.
3. la riparazione non avrà effetto sulla data originale di scadenza della garanzia e non porterà il rinnovo o l'estensione della stessa.
4. nel caso in cui, all'atto dell'intervento di riparazione, non si riscontri alcun difetto, saranno comunque addebitate le spese relative al tempo di verifica impiegato.
5. la garanzia decade ove il guasto sia stato determinato da: urti, cadute, uso errato od improprio del prodotto, utilizzo di un cavo di alimentazione esterno non originale, eventi accidentali, alterazione, sostituzione/distacco dei sigilli di garanzia e/o manomissione del prodotto. La stessa inoltre non copre danni causati durante il trasporto per utilizzo di imballi non idonei (vedi punto 1).
6. la garanzia non risponde della impossibilità di utilizzazione del prodotto, di altri costi incidentali o consequenziali o di altre spese sostenute dall'acquirente.
7. Il servizio di assistenza si impegna a contattare il cliente entro i due giorni successivi a quello di ricevimento della richiesta e ad intervenire entro i dieci giorni lavorativi, salvo cause di forza maggiore o mancanza temporanea di parti di ricambio o zone particolari.
8. **Nel caso in cui venga richiesto l'intervento a domicilio, il cliente avrà a proprio carico il solo diritto di chiamata (gratuito i primi due mesi), che corrisponderà direttamente al tecnico a riparazione eseguita.**

N.B. prima di restituire l'apparecchio per le riparazioni, si consiglia di rileggere attentamente le istruzioni d'uso contenute nel manuale.
In caso di guasti all'apparecchio rivolgersi al proprio rivenditore.
Il produttore si riserva di apportare in qualsiasi momento tutte le modifiche necessarie a migliorare l'estetica e la qualità del prodotto.
Le dimensioni e le caratteristiche riportate nel seguente manuale non sono vincolanti.
Il produttore si riserva il diritto di approntare modifiche senza preavviso.

ROUTINE DI RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO

Un buon programma di esercizio consiste nel riscaldamento,esercizio aerobico, e raffreddamento. Fai l'intero programma almeno due tre volte la settimana, fermandoti per un giorno tra una sessione e l'altra.. Dopo parecchi mesi puoi aumentare il lavoro a quattro cinque volte la settimana.

ESERCIZIO AEROBICO: e' una qualsiasi attivita' sostenuta che mandi ossigeno ai muscoli tramite il cuore e i polmoni. Un esercizio aerobico migliora l'allenamento dei polmoni e cuore. Il fitness aerobico e' promosso da una qualsiasi attivita' che utilizzi I grandi muscoli es: gambe, braccia e natiche. Un'esercizio aerobico dovrebbe fare parte dell'esercizio di routine completo.

Il **RISCALDAMENTO** e' una parte importante di qualsiasi lavoro. Bisognerebbe cominciare la sessione preparando il corpo a esercizi piu' complessi riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e il ritmo del polso, e dando piu' ossigeno ai muscoli.
RAFFREDDAMENTO alla fine del lavoro ripeti questi esercizi per ridurre i dolori nei muscoli stanchi.